

# Læseplan for idræt

## 0. - 10. klasse

### Helsinge Realskole

*Barnets verden er bevægelse og handling - i en sådan grad,  
at man kan sige, at barnet tænker med kroppen.*

Keld Fredens, hjerneforsker

## Idræt på Helsinge Realskole

Idræt styrker kondition og motorik. Jo bedre form man er i, desto større overskud har man også til andre ting. Dette understreges i den nyeste forskning, som peger på, at idræt kan fremme børns intellektuelle indlæring og koncentrationsevne. Børn bruger først og fremmest deres krop, når de oplever, lærer, udtrykker og udvikler sig. Børn, der fra skolestarten får gode vaner med idræt vil også få et godt afsæt for et sundt og aktivt liv.

Læseplanen for idræt på Helsinge Realskole tager udgangspunkt i formålet for idræt i folkeskolen, centrale kundskabs- og færdighedsområder for folkeskolen og faghæftet i idræt for folkeskolen.

Kort beskrevet kan man ifølge folkeskolens læseplan planlægge sin undervisning ud fra disse perspektiver:

- Det legende
- Det konkurrenceprægede
- Det eksperimenterende
- Det udtryksmæssige
- Det sundhedsmæssige
- Det miljømæssige

## Mål for idrætsundervisningen på Helsinge Realskole

Det er målet for undervisningen at forbedre børnenes almene motoriske og fysiske færdigheder ved hjælp af:

- Koordination: Evnen til at udføre ønskede bevægelser. Træning af kroppens balancesanser er i denne sammenhæng afgørende.
- Kondition: Evnen til at optage, transportere og forbruge ilt. En god kondition giver bedre hjerte-lungefunktion, større arbejdsevne, større velvære og bedre søvn.
- Muskelstyrke: Evnen til at udvikle stor spænding i musklerne. God muskelstyrke og bevidst brug sikrer kroppen mod nedslidning.
- Udholdenhed: Muskler, der bruges dagligt, skal trænes til udholdenhed for at undgå skader. Leg og træning er afgørende.

- Bevægelighed: Opvarmning og træning af bevægelighed er afgørende for at udføre hensigtsmæssige bevægelser. Ved træning strækkes muskler/bindevæv, sener og ledbånd.

Endvidere skal elevernes sociale og personlige kompetence udvikles via idrætten.

Målene er, at eleverne:

- oplever tillid til sig selv og sine omgivelser
- oplever glæden ved at kunne lave noget sammen med andre
- lærer sig at samarbejde i forskellige situationer
- lærer at acceptere hinandens forskelligheder
- oplever samspillet med kønnene

Fysisk aktivitet har desuden positiv indflydelse på:

- knogletyngden og knoglestrukturen
- kropsvægten og ernæringsindtagelsen, da fysisk aktivitet og sund mad giver en god appetitregulering og har indflydelse på spiseforstyrrelser og vægtproblemer
- kropsholdningen, som har betydning for at kroppen kan fungere normalt og belastningsskader forebygges
- den generelle psykiske tilstand, da samspillet mellem krop og psyke er knyttet til det kropslige funktionsniveau.

Idrættskulturen på Helsingørsk Realskole:

- Eleverne bader efter undervisningen i 1. - 10. klasse
- Eleverne bærer ikke smykker i idrætstimerne
- Elever opsætter deres hår, hvis det har en længde, der hæmmer deres udsyn, bevægelsesfrihed og sikkerhed
- Forældrene kan fritage eleverne for aktiv deltagelse, såfremt der foreligger en skriftlig meddelelse
- Der fremvises lægeerklæring ved længerevarende skade
- Eleverne er iført hensigtsmæssig påklædning og fodtøj, som ikke hæmmer bevægelsesfriheden
- Eleverne deltager i stævner med en social målsætning sammen med klassen/årgangen eller individuelt på et udtaget hold
- Eleverne bruger udendørsfaciliteterne og omgivelserne omkring skolen

## **0.-2. klassetrin**

Eleverne opøver deres grundlæggende kropslige færdigheder. Der arbejdes også med elevernes lyst til at kontrollere og udvikle kropslige færdigheder. Aktiviteterne hentes fra kendte lege, spil og bevægelsesmæssige/gymnastiske færdigheder samt fra det ukendte, grænseoverskridende og eksperimenterende.

Eleverne arbejder med at:

- opøve og afprøve grundlæggende bevægelsesfærdigheder
- udføre og øve forskellige lege
- dramatisere fortællinger, oplevelser og stemninger
- følge rytme og bevægelsesforløb
- eksperimentere med forskellige redskabstyper

## **Idrættens værdier for 0. -2. klassetrin**

Hovedvægten lægges på at udvikle elevernes evner til at samarbejde med fokus på socialisering og accept.

Eleverne arbejder med at:

- lytte og acceptere afgørelser
- anerkende fysiske forskelle
- indgå i enkle konkurrenceprægede aktiviteter i små og større grupper
- forstå begrebet *Fairplay*

## Indhold i undervisningen for O. - 2. klassetrin:

<b>Aktiviteter/leg:</b>	<b>Forslag til indhold:</b>
Løb:	Tagfatlege, løbelege, stafetløb, løb med temposkift, løb med forhindringer og forskellige løbemønstre.
Kast:	Kaste med forskellige rekvisitter, længdekast, højdekast, præcisionskast.
Spring:	Springe over forhindringer, spring ned, springe højt, springe langt og koordinere tilløb med afsæt.
Gymnastik på bløde og hårde redskaber:	Opstille redskabsbaner, der giver eleverne mulighed for at føle tryk ved gymnastiske færdigheder i afsæt, svæv, landing, rulning om tvær- og længdeakse. spring op og over redskaber, vægtoverføring på armene, klatre i tove, balancere på bom/bænke.
Øje/hånd - øje/fod koordination:	Ketcher/fjerbold, hockey, dribble øvelser med en hånd, dribble med begge hænder, dribbleøvelser med fod.
Boldbasis:	Grundlæggende boldbasis færdigheder med kaste og gribeøvelser, dribbleøvelser, over- og underhåndsskud. studsninger.
Opvarmning med og uden musik:	Bevægelse af de store muskelgruppen.
Musik, bevægelse og udtryk:	Stepdans, udtrykke bestemte personer, figurer, bogstaver eller sindstilstande med kroppen.
Holdaktiviteter:	Dødbold, høvdingebold, bombebold, introduktion af Kids Volley
Teori:	Basal teori om kroppens organer og store muskelgrupper samt om deres funktioner / betydning.
Motorisk kørekort:	Det motoriske kørekort er en individuel test i forskellige motoriske færdigheder, som trænes og afsluttes med en prøve. Alle børn modtager et "kørekort" som bevis på, at de har klaret testen. Materialet er indkøbt.

## Trinmål efter 2. klassetrin

Eleverne skal efter 2. klasse have opøvet motorisk koordination og præcision i deres bevægelser, således at deres fysiske form er blevet en ressource i leg og samvær med andre børn. Eleverne skal kunne beherske grovmotoriske grundformer og være i stand til at udføre simple bevægelsesmønstre. Eleverne skal endvidere have kendskab til almindelige idrætsaktiviteter, boldbasis, forskellige småspil og have arbejdet med grundlæggende kropsbasisfærdigheder.

Det tilstræbes, at den enkelte elev efter 2. klasse:

- har gennemgået "Det motoriske kørekort"
- kan dribble med en hånd - gerne begge
- kan balancere uden støtte
- kan koordinere et tilløb, et afsæt og en landing
- kan gribe en bold med begge hænder
- kan slå en kolbøtte
- kan kaste et overhåndskast
- kan orientere sig på banen i høvdingebold/dødbold
- kan bære egen vægt på armene i kortere/længere tid
- kan løbe 400 meter uden stop
- kan omsætte en kollektiv besked til kropslig handling
- har en fornemmelse for begrebet *Fairplay*
- har opnået en rytmeopfattelse gennem bevægelse til musik

### **3. - 4. klassetrin**

Idrætsundervisningen på 3. til 4. klassetrin skal tage udgangspunkt i en automatisering af de grovmotoriske færdigheder. På disse klassetrin introduceres de store boldspil. Idrætten udføres med friere eller løsere regler.

Eleverne arbejder med at:

- indgå i- og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre
- udføre gymnastiske elementer på redskaber
- udføre trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning
- kende til opvarmningens formål og udførelse med eller uden musikledsagelse
- kende til grundtræningsselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- stifte bekendtskab med måling af hvile- og arbejdspuls
- kroppens anatomi i grove træk
- kende til og være i stand til at udføre enkle tekniske elementer i forskellige idrætsgrene
- forbedre de indledende øvelser fra forrige trinmål med formål at kunne udføre atletikøvelser på 5. klassetrin

### **Svømning på 4. klassetrin**

Formålet med svømmeundervisningen er at sikre elevens tryghed i- og omkring vand. Eleven skal kunne udføre øvelser og forskellige svømme arter og have forståelse for kroppens muligheder/funktioner i vand. Svømmeundervisningen skallede frem mod, at eleven skal:

- kunne opholde sig under vand
- præsenteres for 4 de svømmearter:  
brystsvømning, crawl, rygcrawl og høj rygsvømning
- have respekt for vand og aktiviteter i vand
- kende til selvredning

## Idrættens værdier på 3. - 4. klassetrin

Hovedvægten lægges på, at eleven skal arbejde frem mod at kunne:

- udvise samarbejde og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter
- forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idræts aktiviteter
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- forstå betydningen af begrebet *Fairplay*





## Indhold i undervisningen for 3. - 4. klassetrin:

Aktiviteter/leg:	Forslag til indhold:
Løb:	Distanceløb i skoven medblik på Motionsdagen. Intervaltræning. Stafet med depeche. Basal løbeteknik.
Kast:	Hopskud, studsaflevering, præcisionskast, kast med frisbee
Spring:	Længde- og højdespring indendørs.
Gymnastik på bløde/hårde redskaber:	Rotation horisontalt og vertikalt. Krobspændingsøvelser. Eks. vejrmølle, håndstand og lodretopspring, splitspring, benspring og lodrette skruespring.
Øje/hånd - øje/fod koordination:	Individuelle øvelser med ketcher/fjerbold - sjipte i buetov - dribbling, modtagning og aflevering med fodbold.
Boldspil:	Basketball introduktion via "Gris". Kids Volley. Håndbold småspil. Skammelfodbold. Grøftebold. Ballbouncer.
Opvarmning:	Opvarmningsøvelser, som passer <b>til</b> den efterfølgende aktivitet
Bevægelse og udtryk med/uden musik	Eleverne skal selv kunne kreere en koreografi i lettere grad, hvor trin, musik og stemning passer sammen.
Gammeldags lege:	So i hul, Banke bøf, Nat og dag, Tyren i det røde hav, To mand frem for en enke.
Teori:	Basal teori om kroppens organer og store muskelgrupper, og om deres funktioner og betydning. Introduktion af udstrækning/betydning.

## Trinmål efter 4. klasse

Det tilstræbes, at den enkelte elev efter 4. klasse:

- kender til betydningen af opvarmning/udstrækning
- kan gennemføre motionsdagen
- kender reglerne i Kids Volleyball
- har udarbejdet en mindre koreografi til musik
- kan slå en vejrmølle/håndstand (evt. med støtte)
- har en grundlæggende færdighed i forhold til aflevering, modtagning og afslutning i boldspil.
- kan udføre et lodret opspring, et sammenlukket benspring og en halv vending i minitrampolin.

## Slutmål for svømning:

Formålet med svømning er at sikre elevens tryghed i og omkring vand. Eleven skal kunne udføre øvelser, forskellige svømmearter og have

forståelse for kroppens muligheder og funktioner i vand. Svømmeundervisningen skallede frem mod, at eleven:

kender til selvredning

kan udføre øvelser over og under vand

mestrer minimum en svømmeart på svømmehold C og minimum 2 svømmearter på svømmehold A + B

har respekt for vand og aktiviteter i vand

har deltaget i en distanceprøve

har prøvet at svømme med tøj

## 5. - 6. klassetrin

Idrætsundervisningen på 5. - 6. klassetrin tager bl.a. udgangspunkt i en introduktion af de store boldspil. De teoretiske og taktiske færdigheder udbygges. Atletikdisciplinerne introduceres, og der arbejdes med at udbygge/finpudse de gymnastiske færdighederne på redskaberne.

Eleverne skal:

- indgå i- og skabe forskellige idrætslige lege sammen med andre
- lave gymnastiske elementer på redskaber
- lave opvarmning med eller uden musikledsagelse
- kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- stifte bekendtskab med måling af hvile- og arbejdspuls
- skifte et mere dybdegående kendskab til navnene på kroppens store muskelgrupper og ledtyper
- på 6. årgang deltage i et socialt basketballstævne
- på 5. & 6. årgang tage et atletikmærke som forberedelse til atletikstævne i 7. klasse

## Idrættens værdier på 5. - 6. klassetrin

Hovedvægten lægges på, at eleven skal arbejde frem mod at kunne:

- udvise samarbejde og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter
- forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- forstå at udvise *Fairplay*

## Indhold i undervisningen for 5. - 6. klassetrin:

<b>Aktiviteter:</b>	<b>Forslag til indhold:</b>
Løb:	Distanceløb i skoven medblik på motionsdagen. Løbetest med måling af arbejdpuls og hvilepuls. Basal løbeteknik. Orienteringsrelateret løb.
Atletik:	Boldkast med opmåling og kuglestød Længdespring, højdespring Et sprintløb og et mellemdistanceløb
Gymnastik på bløde og hårde redskaber:	Rotation horisontalt og vertikalt. Krobspændingsøvelser. Eks. vejr mølle, håndstand og lodret opspring, splitspring, benspring og lodrette skruespring.
Slagboldspil:	Langbold, m-bold, badminton, floorball
Badminton:	Der arbejdes med ketsjergreb, serv, returnering i forhånd og baghånd, slag af lange og korte bolde. Placering på banen og reglerne ved pointtælling. Der spilles single og double.
Opvarmning:	Eleverne skal selv kunne komme med forslag til opvarmning af de større muskelgrupper og kunne beherske udførslen.
De store boldspil:	Fodbold, volleyball, håndbold og basketball
Holdaktiviteter:	Tillidsøvelser, kampe og stunt
Teori:	Taktisk teori med eller uden tavle. Spiljustering . Navne på de store muskelgrupper + ledtyper. De 5 grundtræningelementer: Kondition, styrke, udholdenhed, koordination & bevægelighed.

## Trinmål for 6. klassetrin

Det tilstræbes, at den enkelte elev efter 6. klasse:

- kender de grundlæggende regler for fodbold, basketball, håndbold og volleyball
- har taget 2 atletikmærker ( 5. - 6. klasse)
- har taget en løbetest med måling
- kender badmintonreglerne (single og double)
- har stiftet bekendtskab med orienteringsløb med kort
- kender til grundelementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- har deltaget i et basketballstævne med klassen/årgangen i Dansk Skoleidræts regi



## **7. - 8. & 9. klassetrin**

Idrætsundervisningen på 7. - 9. klassetrin videreudbygger de taktiske og tekniske færdigheder i de store boldspil. Eleverne medinddrages og tager del i mindre forløb, som de selv planlægger og udfører.

Eleverne skal:

- på 7. årgang planlægge og gennemføre et opvarmningsprogram
- på 7. årgang deltage i et socialt klasserelateret stævne i atletik og basketball
- spille de store boldspil med fokus på holdspillet
- på 8. årgang deltage i et socialt stævne med klassen og udtagede elever vil få mulighed for at deltage i et stævne.
- på 9. årgang deltage i et socialt stævne med klassen og udtagede elever vil få mulighed for at deltage i et stævne.
- på 9. årgang have gennemgået et idrætsskadekursus (evt. i tværfagligt forløb med biologi)

## **Idrættens værdier på 7. - 8. & 9. klassetrin**

Hovedvægten lægges på, at eleven skal arbejde frem mod at kunne:

- udvise samarbejde og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter
- forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- udvise *Fairplay* hjemme på skolen eller ude til stævner

## Indhold i undervisningen for 7. - 8. - 9. klassetrin:

<b>Aktiviteter:</b>	<b>Forslag til indhold:</b>
Opvarmning:	Eleverne på 7. årgang planlægger og gennemfører et opvarmningsprogram
Sociale aktiviteter:	Legeprægede aktiviteter eller stafetter, hvor det sociale element er i fokus. Eleverne er medskabende og med til at videreudvikle aktiviteten.
Atletik:	Boldkast, kuglestød eller spydkast med opmåling Længdespring, højdespring med opmåling  Et sprint- og et mellemdistanceløb på tid
Gymnastik på redskaber:	Opstillinger af bløde baner med skumredskaber, hvor eleverne selv kan udføre deløvelser eller afprøve et færdigt spring. Springøvelser på airtrack og minitrampolin/springbræt. Udnytte springgravens muligheder.  Kropspændingsøvelser.
Bold:	Videreudvikling af teknikken i de store boldspil. Individuelle og fælles øvelser med bold. (kast, serv, baggerslag, hævning, studs, indersidespark, vristspark, layup osv.) Øve pladsfordeling i de store boldspil, (øvelse i hver enkelt position). Lave boldspil, der fokuserer på det sociale element ved holdspillet.
Teori:	Basisteori om kroppens hjerte-karfunktioner (evt. i tværfagligt samarbejde med biologi) Taktiske forberedelser til boldspil. Teori om skadeforbyggende træning, fordele ved opvarmning og udstrækning, behandling af idrætsskader, idrætsskadekursus. Teori om kroppens muskler, led og funktioner. Introduktion af syretræning.
Idrætsskadekursus:	Eleverne på 9. årgang modtager et idrætsskadekursus. RICE-princippet.

## Slutmål 10. klasse

Det tilstræbes, at den enkelte elev efter 10. klasse:

)

- kan planlægge og gennemføre enkle former for opvarmning
- kan opbygge og undervise i et planlagt forløb
- kan anvende teknik, taktik og regler fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- kan forholde sig til idrættens idealer, først og fremmest fairplay og tolerance
- er i stand til konstruktivt at vurdere og kommentere andres undervisning
- kan indgå i et forpligtende fællesskab i forbindelse med idrætsudøvelsen
- har lysten til at fortsætte med at dyrke idræt og specialisere sig i en idrætsgren

